|  |  |
| --- | --- |
| **STANDAR OPERASIONAL PROSEDURE (SOP)**  *Lampiran 2* | |
| Pengertian | *Hand massage* dikenal dengan pijat sederhana yang memberikan rasa nyaman, pemijatan dilakukan dengan santai khususnya bagi yang mengalami stres, mengalami kesulitan dalam membina hubungan dengan orang lain, hand massage ini juga dapat berguna untuk mengurangi atau menghilangkan rasa sakit karena menimbulkan efek relaksasi dan dapat mengurangi kecemasan (Rini, 2020). |
| Tujuan | *Hand Massage* bermanfaat untuk membantu mencapai relaksasi dan mengurangi hantaran *neural* ke hipotalamus sehingga aktivitas sistem saraf simpatis, *medulla adrenal*, hormon ACTH menurun serta kerja sistem tubuh yang lain juga menjadi menurun (Sitompul, 2017) |
| Persiapan | Alat :   1. Baby Oil 2. Wash lap/handuk kecil   Pasien :   1. Memposisikan pasien dengan nyaman |
| Pelaksanaan | 1. Mencuci tangan sebelum melakukan *hand massage* |
|  | 1. Memberikan baby oil pada tangan yang akan dilakukan *massage* |
|  | 1. D:\NERS\KIAAAAN JJANG\WhatsApp Image 2022-06-15 at 16.16.13.jpegRambatkan ibu jari pada area reflek pancreas dan kelenjar adrenal hingga kelenjar putuiter. Dilakukan pada kedua tangan, lebih lama sampai merasa tenang dan diulang sebanyak 3-4 kali dalam sehari. |
|  | 1. D:\NERS\KIAAAAN JJANG\WhatsApp Image 2022-06-15 at 16.16.13 (1).jpegTekan perlahan area reflek solar pleksus, tahan beberapa menit. Dilakukan pada kedua tangan, lebih lama sampai merasa tenang dan diulang sebanyak 3-4 kali dalam sehari.   (Moediarta, 2011) |
| Evaluasi | Bersihkan kedua tangan dan evaluasi perasaan klien |